

インターネットの 長時間利用について 考えよう！

インターネットに接続すると、
どんなことができますか？

？

1日のインターネット接続時間
あなたはどれくらい？

？

みんなが長時間やってしまうのは…

◇ **動画**

- 関連した動画を続けて見てしまう。
- 長い動画を見てしまう。

◇ **ゲーム**

- 夢中になってしまう。
- ゲームを進めるのに時間がかかる。

◇ **SNS(LINE・Twitter)**

- みんなに合わせている。自分だけ終われない。
- 相手とLINEを続けていると時間を忘れる。

どんな気持ち？

ついつい使い続けてしまうとき…

「あと数分だけ…」
「あと1回だけ…」

依存傾向

長時間使ってしまった後は
どんな気持ちになる？

「やってしまった…」

後悔

長時間利用が引き起こす問題

〈**健康被害**〉

- ◇ 不規則な生活
 - 睡眠不足
 - 不登校
 - 食欲低下
 - 無気力化
- ◇ 眼、体、心の疲労

〈**学力不振**〉

- ◇ 集中力の低下
- ◇ 記憶力の低下
- ◇ 理解力の低下
- ◇ 学習意欲の低下

「あなた」自身のネット利用宣言

① **わたしのインターネット利用宣言**

「 ※ できる限り具体的に！ 」

② **宣言の理由**

※ 今の自分をどのように成長
させたいのか考えよう！